



PARCE QUE DEMAIN SE DÉCIDE AUJOURD'HUI

MON CAHIER DE VACANCES DE LA MOTIVATION

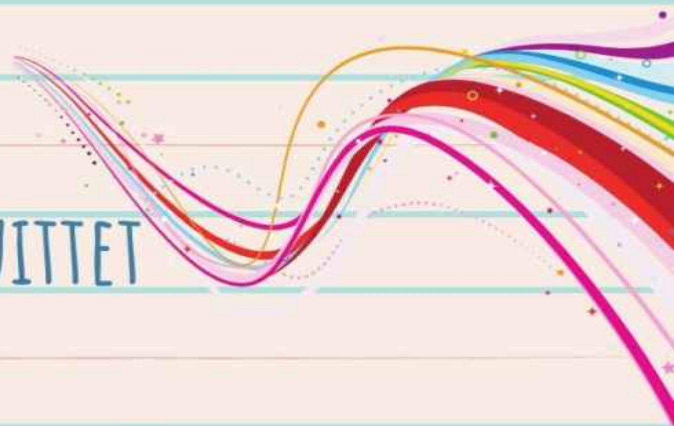




Vous valez bien plus que vous ne le pensez



PAR PHILIPPE GUITTET



VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Qui est Philippe GUITTET

Bonjour à vous,

J'aurai pu, ici, faire un copier-coller de mon CV, lister simplement mes expériences, diplômes, etc. Mais je préfère vous dire quelques mots à propos du personnage qui s'adresse à vous et qui a conçu ces fiches.

Alors qui suis-je ?

Je suis le co-fondateur du groupe TALENT MANAGEMENT, qui regroupe les marques MADIRCOM (Recrutement et Conseil RH, www.madircom.com), MILKI COACHING (Coaching, Préparation Mentale et Gestion de carrière, www.miki.fr), PIMP MY CAREER (Formations Écoles), LA NEGOCIATION ACADEMY (Formations aux Techniques de Ventes et à la Négociation) et LE SUPERHEROS ACADEMY (Formations Digitalisées)

Diplômé d'un Diplôme Universitaire en « Pratiques du Coaching », (Université Paris8), d'un Diplôme Universitaire en « Préparation Mentale et Techniques d'Optimisation du Potentiel » (Université Paris-Saclay), et certifié Technicien PNL, j'ai la passion de l'humain et de son potentiel.

Je suis coach, non conventionnel, miroir révélateur de talents, optimiste convaincu, humaniste naturellement, provocateur bienveillant, conférencier, intervenant, impulseur, boîte à idées, etc. J'ai pris des claques, connu bien des désillusions, subit des revers. J'en ai traversé des périodes de doutes, certaines si longues et pénibles que j'en suis venu à me poser la question de ma présence parmi l'humanité.

C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que je n'avais qu'une vie, qu'il n'y avait pas de seconde chance, et que j'étais seul responsable de ce qui m'arrivait… et de ce qui allait m'arriver. J'étais

donc seul maître à bord de ma propre vie, c'était donc à moi de décider de ce que je voulais en faire. C'est cette conviction que je souhaite partager ici avec vous.

Nous avons tous, chacun d'entre nous, des talents et des compétences. Nous avons tous en nous ce qu'il faut pour faire de nos rêves une réalité, pour concrétiser nos projets et atteindre nos objectifs. Vous êtes votre avenir, vous êtes votre propre solution, vous êtes votre plus grande chance.

Je suis issu du terrain, je ne suis pas un intellectuel ni un philosophe. Je parle simplement et directement. Je provoque, je bouscule, mais avec l'objectif de vous faire réagir, et donc de vous faire changer.

Si ce n'est pas votre objectif, alors vous pouvez fermer ce cahier. Comme le dit Maître YODA : « Fais-le ou ne le fais pas, mais il n'y a pas d'essai ». Si vous avez ce cahier de vacances entre les mains, c'est que vous avez envie de changer. Alors, transformez-vous ou fermez le document, mais ne faites pas les choses à moitié.

J'ai oublié de vous dire que je suis un méditerranéen, donc bavard, mais surtout passionné. Alors je vais vous laisser avec vous-même. Vous êtes entre de bonnes mains. Faites-vous confiance, investissez-vous sans retenue car le changement, votre transformation, viendra par vous et pour vous.

A vous de jouer ! Philippe

INTRODUCTION

A force d’être le nez dans le guidon, à courir après les urgences, à vouloir en permanence rattraper un temps perdu que vous ne rattraperez jamais, à vous laisser submerger par un quotidien qui se répète inlassablement, etc. vous vous oubliez, vous ne vous consacrez plus de temps, vous ne faites même plus attention. Pour faire simple, tout doucement, vous êtes en train de vous perdre.

Est-ce ce que vous voulez ? Êtes-vous satisfait de cette situation ? Vous sentez-vous épanoui(e) dans cet environnement ? Si la réponse est non, alors vous avez eu raison de décider de vous prendre en main avec ce petit « Cahier de vacances » à la sauce MILKI COACHING !

Si vous n’êtes jamais allé sur le site de MILKI COACHING (www.milki.fr), vous découvririez que notre slogan est : VOUS VALEZ BIEN PLUS QUE VOUS NE LE PENSEZ !

J’ajouterai même que vous méritez bien plus que ce que vous avez actuellement. J’en ai la conviction. Et je sais que vous savez, au fond de vous, que vous méritez bien plus que ce que vous avez et êtes aujourd’hui.

Je vous l’affirme, droit dans les yeux : Vous avez tout ce qu’il faut pour réussir ce que vous voulez entreprendre, concrétiser vos projets et faire de vos rêves une réalité.

Alors, comment faire pour changer, pour se transformer ? Beaucoup dépend de vous. En fait, le changement viendra de vous, et il sera pour vous.

Ma contribution à ce changement que vous avez décidé d’opérer en ouvrant ce livret est modeste. Je ne suis pas devin, encore moins magicien. Je ne suis qu’un simple accompagnateur, celui qui se tient à côté de vous pour vous aider et vous soutenir dans cette volonté de changement.

Mais je vais être franc avec vous : c'est surtout vous qui allez travailler. Dans ce cahier de vacances, je ne fais que vous soumettre des questions. Vous avez les réponses, en vous. Je ne suis qu'un miroir, qui tente de vous aider à changer de regard sur vous, votre environnement, vos perspectives, vos rêves, vos ambitions.

Allez, assez parlé et mettons-nous au travail !

JOUR 1 DEFINISSEZ-VOUS EN 1 MOT

J'avoue que commencer ce cahier de vacances de votre transformation par cette question n'est pas ce qu'il y a de plus facile. Mais c'est un excellent exercice, que je fais faire lors de la préparation aux entretiens, pour marquer les esprits de vos interlocuteurs. Alors, pourquoi est-il nécessaire de savoir se résumer en un seul mot ?

Je commencerai par répondre que l'être humain n'est pas devin par nature, et n'est pas spécialement disposé à l'être. Donc, si vous ne dites pas directement à votre interlocuteur qui vous êtes réellement, ce que vous voulez qu'il retienne de vous, alors il fera tout simplement sa propre opinion de vous. Et il y a de grandes chances que l'image qu'il aura de vous sera très différente de celle que vous souhaitez partager. Est-ce que vous voulez ? Je parie que non. Maintenant, c'est à vous de passer à l'action !

Ensuite, vous êtes censé être la personne qui vous connait le mieux, et celle censée vous valoriser le mieux. Vous savez ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, ce que vous voulez, vous savez l'image que vous voulez qu'on retienne de vous, etc. Vous avez donc toutes les informations que vos interlocuteurs souhaitent obtenir de vous. Vous avez donc tout ce qu'il faut pour dire clairement qui vous êtes. Alors, qu'attendez-vous pour affirmer qui vous êtes ?

Ce mot, cette définition de vous-même, doit refléter vos valeurs, votre manière de fonctionner et le rôle que vous voulez jouer aujourd'hui.

Maintenant, je sais que se résumer en un seul mot est un exercice difficile, voire impossible à faire. Mais ce mot est la porte d'entrée sur un développement plus grand. Comme vous ne savez pas combien de temps votre interlocuteur va vous accorder, si ce n'est que quelques secondes au départ, un mot choc marquera son esprit. L'être humain est une machine à fantasmer. A partir d'un mot, d'une image, vous, comme moi, imaginons des tas de choses, des images, des sons, des odeurs. Nous imaginons, nous nous projetons. Il est de votre devoir de faire en sorte que votre interlocuteur vous imagine, se projette comme vous souhaitez qu'il le fasse.

Si je devais faire cet exercice, et me définir en un mot, je dirais « Miroir ». Pourquoi ?

- Parce que mon rôle, en tant que coach, est de refléter, de la manière la plus neutre possible, ce que les personnes qui m'interpellent m'envoient.
- Je montre ce qui ne va pas mais également ce qui va
- Je montre ainsi les changements à opérer et les améliorations possibles
- Mais je ne conseille pas, je ne prends aucune décision, comme le miroir que vous avez chez vous. Je vous fournis seulement les éléments qui vous permettront de construire vos propres décisions et faire les changements qui vous seront utiles. Libre à vous d'agir ou pas.

Voilà, entre autres, pourquoi je suis un miroir !

Et vous, quel est le mot qui vous définit le mieux ?

JOUR 2 DE QUOI ETES-VOUS FIER ?

Et si nous changions un peu le regard que nous avons sur nous-même ? Nous avons tous fait des choses biens, et des choses moins biens. Même moi ! Nous avons connu des échecs cuisants,

mais aussi des réussites éclatantes. C’est ainsi, nous faisons des choix, nous prenons des initiatives, et les résultats sont parfois en notre faveur, et parfois non. Et ça va continuer ainsi jusqu’à notre dernier souffle.

Maintenant que nous avons dit cela, que faire de cette histoire, de ce passé, des échecs et de ses réussites ?

S’apitoyer sur ce qui n’a pas marché? Pourquoi pas… mais franchement, à quoi cela sert-il ? Vous ne pourrez pas revenir en arrière, ni remonter le temps pour refaire l’histoire. Et puis, raviver les souvenirs pénibles n’est pas spécialement réjouissant, nourrir les regrets ne nous encouragera pas à prendre de nouvelles initiatives.

La tristesse, la déception, la rancœur sont des sentiments nuisibles, des poisons lents qui détruisent toutes ambitions.

Par contre, si vous vous concentrez sur les réalisations, petites ou grandes, dont vous êtes fiers, vous développerez des sentiments de bonheur, de jouissance, d’envie, d’ambition, etc… mais surtout de fierté. Vos réussites, et la fierté que vous en tirez, sont de formidables moteurs, puissants, et des exemples à suivre pour vos prochains défis.

Alors, de quoi suis-je fier ?

- Des entreprises que je développe, car elles me ressemblent. Elles marchent plutôt bien, et elles me permettent d’exprimer ce que je veux exprimer, et d’être ce que je veux vraiment être.
- De mon gang, ma petite équipe, qui me complète, me stimule, me challenge, etc. Pour faire simple, elle me fait grandir.
- De ma femme, qui m’a fait devenir ce que je suis devenu, et qui a fait ressortir des abysses le vrai moi.

La liste serait très longue à écrire ici, et elle ne serait pas exhaustive. Et je suis persuadé qu’il en est de même avec la votre.

Alors, de quoi êtes-vous fier ?

JOUR 3 POURQUOI ETES-VOUS QUELQU’UN DE BIEN ?

Je l’affirme ici, et partout ailleurs : Vous, moi, avons de la valeur ! Nous avons des compétences, des qualités qui font nous quelqu’un de bien, pour soi-même et pour les autres.

Alors, tout comme moi, vous n’êtes pas parfait, loin de là. Mais vous êtes loin, très loin d’être nuls.

Jusqu’à maintenant vous avez fait plein de choses, et plein de choses bien. Vous avez eu des résultats probants, vous avez amélioré votre environnement, vous avez positivement influé votre entourage, aidé tout un tas de personnes. Vous avez été, et êtes, quelqu’un de bien pour un grand nombre d’hommes et de femmes qui ont eu la chance de croiser votre chemin.

Et, si vous le voulez bien, vous serez encore, et encore plus, quelqu’un de bien dans les semaines, les mois, les années à venir. Cela dépendra de vous.

Maintenant, c’est à vous de reprendre contact avec tout ce qui a fait que vous êtes quelqu’un de bien, de le faire ressortir et d’en faire vos vrais points de repère pour ce que vous serez dans les jours qui viennent. Ces fiertés doivent être autant de points d’appui pour prendre de nouvelles initiatives, entreprendre, décider et agir, et surtout réussir des choses dont vous ne pensiez pas être capable.

Affirmez, pour vous et pour les autres, que vous êtes quelqu’un de grande valeur, qui est sur cette terre pour faire le bien autour de lui, non pas pour la gloire, mais parce que cela lui fait plaisir et que cela le fait grandir.

Dites pourquoi vous êtes quelqu’un de bien, ce que vous possédez et ce que vous allez apporter aux autres. Dites ce que vous savez au fond de vous et que les autres ne savent pas.

Pourquoi, pour ma part, suis-je quelqu’un de bien ? Parce que je sais et j’aime aider les autres. Je sais que je peux lever des freins qui empêchent d’avancer. Je sais aider les autres à reprendre confiance en eux. Je sais les écouter et les remotiver.

Je suis quelqu’un de bien car je n’aime pas faire de mal aux autres, parce que je sais écouter, parce que j’ai cette croyance que chacun

d’entre nous a de la valeur en lui, qu’il est un diamant brut qui s’ignore et qui ne demande qu’à être travaillé pour briller. Bref, j’aime les gens !

Et vous, pourquoi êtes-vous quelqu’un de bien ?

JOUR 4 QU’ALLEZ-VOUS FAIRE POUR ETRE MEILLEUR DEMAIN ?

Depuis notre naissance, nous grandissons, nous évoluons, nous nous améliorons. Si, physiquement, nous ne pouvons pas grand-chose, intellectuellement nous avons les pleins pouvoirs !

Il n’appartient qu’à nous de nous épanouir, de nous enrichir, d’être meilleur, pour soi et pour les autres.

Alors, comment voulez-vous évoluer ? Que voulez-vous devenir ? Comment voulez-vous changer ? Savoir déjà ce que nous aimerions devenir est une bonne chose, surtout si cette évolution va dans le bon sens.

Vouloir est donc une bonne chose, mais vouloir ne suffit pas. Vouloir ne sert à rien si ce n’est pas suivi d’action. Cela reste un vœu pieux.

Maintenant, si vous n’êtes pas absolument déterminé à concrétiser vos projets et réaliser vos rêves, alors vos résolutions disparaitront à la moindre difficulté, à la première baisse de moral, ou, tout simplement, noyé dans le quotidien et les vieilles habitudes. Votre détermination à changer doit donc être à la hauteur de vos objectifs.

Alors, fixez-vous des objectifs précis, atteignables et réalisables. Et tenez-les ! Et si vos rêves sont tellement grands qu’ils vous font peur et vous font douter de votre capacité à les réaliser, alors décomposez votre rêve en une multitude d’étapes intermédiaires, comme autant de petites marches facilement gravissables et qui vous emmèneront vers votre réussite. Ne tardez pas à vous mettre en action, sans attendre le moment idéal. Le changement viendra par l’action, la bonne volonté ne suffira pas.

S’améliorer, devenir meilleur ne se fait pas à coups de vœux pieux, de bonnes résolutions qui ne passent pas le mois de Janvier. Ça doit

être une série de pas, d’objectifs précis et atteignables, qui vous feront avancer.

Se projeter vers le meilleur est un excellent stimulant car cela ouvre de belles perspectives. Et plus le chemin sera balisé, plus il paraîtra clair, donnera envie de s’y engager, et il vous paraîtra plus facile de concrétiser des projets qui semblent, à priori, inatteignables.

Alors, qu’allez-vous faire pour être meilleur ?

JOUR 5 QUEL SOUVENIR ALLEZ-VOUS LAISSER ?

Nous avons tous reçu, dès notre naissance, un héritage, à la fois individuel et collectif, qu’il soit culturel ou matériel. Cet héritage est le fruit de choix faits, de décisions prises et d’actions entreprises par nos prédécesseurs. Tout ceci a produit des résultats, dont vous allez hériter. Cet héritage s’est construit tout au long de leur histoire.

Il en sera de même avec vous. Vous allez, quotidiennement, construire votre histoire, que vous allez léguer ensuite aux autres. A votre tour, vous allez faire des choix, prendre des décisions et intervenir, et cela produira des résultats. Ceux qui vous survivront vont en hériter.

A moins que vous viviez reclus dans une grotte, vous allez interagir avec tout un tas de personnes. Ces personnes vont vous bousculer, vous faire grandir, vous faire réfléchir, vous influencer, etc. Mais vous allez également avoir un impact et une influence sur eux. Et ce sera le fruit de vos choix, de vos décisions, de vos comportements, de vos actions.

Et c’est vous, dès lors, qui choisissez quel impact vous voulez avoir, et donc quel héritage vous allez laisser.

Cet héritage se construit en permanence, tout le temps. Il se construit dès maintenant, et jours après jour. Si vous voulez rester maître de l’héritage que vous souhaitez laisser, alors vous devez être maître des choix, décisions, comportements et actions que vous voulez initier.

Définir l’héritage que vous voulez donner à ceux qui resteront après votre disparition vous permettra de définir le comportement que vous allez avoir et les décisions que vous allez prendre. Votre héritage vous ressemblera, tout comme vous êtes aujourd’hui ce que vous avez, hier, décidez d’être.

Pour ma part, je souhaite que les gens se souviennent de moi comme quelqu’un d’aidant, de stimulant, de motivant, d’épanouissement, etc. Je souhaite également que mes écrits restent et servent aux générations futures. Je souhaite enfin que mes entreprises continuent à réussir et qu’on puisse dire de moi que j’étais un véritable entrepreneur.

Et vous, quel héritage voulez-vous laisser ?

JOUR 6 QUEL PROCHAIN GESTE D’AMOUR ALLEZ-VOUS FAIRE PROCHAINEMENT ?

Vous souvenez-vous des rares fois, j’espère, que vous avez fait du mal à quelqu’un, que vous avez été malveillant, ou en tout cas, vous n’avez pas été bienveillant. Quel plaisir avez-vous pris ? Quel bénéfice en avez-vous tiré ? Avec le recul, quelle fierté en avez-vous aujourd’hui ? Pour ma part, ce n’est pas quelque chose dont je me vante. Et je ne pense pas que vous aimiez mettre en avant les actes de cruauté ou de méchanceté que vous avez pu commettre.

Maintenant, faisons l’exercice inverse. Rappelez-vous les fois où vous avez eu un geste d’amour envers l’autre, qu’il vous soit intime ou inconnu, où vous avez aidé sans rien attendre en retour. Rappelez-vous les nombreuses fois où vous avez été bienveillant. N’avez-vous pas pris de plaisir à le faire ? Ne vous êtes-vous pas senti fier ? Même aujourd’hui, avec du recul, ces sentiments ne sont-ils pas intacts ?

N’avez-vous pas plus reçu en retour en étant bienveillant que malveillant ? Oui ? Alors, vous commencez à comprendre où je veux en venir.

Vous avez tout à gagner en étant bienveillant, car vous récolterez toujours que ce que vous avez semé. Parce que vous interagissez avec les autres, votre comportement envers eux déterminera leur comportement envers vous. Ils vous renverront ce que vous leur avez donné.

Que voulez-vous obtenir d'eux ? Comment voulez-vous qu'ils se comportent envers vous ? Les réponses à ces questions viennent de vous, de votre comportement.

Quel prochain geste d'amour vais-je faire ? Concernant ma femme, je ne vous le dévoilerai pas. Concernant autrui, j'ai en tête une démarche associative, ou tout du moins bénévole, pour encourager les jeunes de banlieues à entreprendre, à croire en eux, à réaliser leurs rêves et à faire tomber les barrières. Reste à mettre en œuvre !

Partez du principe que les gens n'apprécient pas ce vous n'apprécierez pas que l'on vous fasse, parce qu'ils sont humains, comme vous. Et n'oubliez pas que vous obtiendrez plus par la bienveillance que par la méchanceté. C'est plus confortable, plus plaisant, et plus valorisant.

Et vous, quel prochain geste d'amour allez-vous faire ?

JOUR 7 QU'EST-CE QUI VOUS FERAIT PLAISIR ?

Savez-vous combien avons-nous de vies ? Une seule ! Et vous n'aurez pas de seconde chance ! Et le temps perdu ne se rattrape jamais, quoi qu'on vous dise.

Que voulez-vous faire de votre vie ? Que voulez-vous faire de votre temps ? Vous seul avez la réponse. C'est une question de choix, les vôtres.

Puisque nous n'avons qu'une vie, pourquoi ne pas en profiter au maximum, tout de suite, maintenant ? Car, finalement, qui peut me garantir, vous dire que tout ne s'arrêtera pas demain ou dans une heure ?

Pensez-vous que nous sommes sur terre pour se faire chier ? Non. Demain est peut-être trop tard. Alors, attention : je ne dis pas que la vie est un long fleuve tranquille, loin de là. Je suis un optimiste convaincu mais pas un naïf.

Maintenant, il y a un très grand nombre de moments, d'occasions, où vous avez la possibilité de faire ce que vous aimez, ce qui vous passionne. Le temps passe, quoi que vous fassiez. Alors, autant se faire plaisir quand vous en avez l'occasion.

Par expérience, et c'est un peu l'histoire de ma vie, je ne me suis jamais senti aussi heureux professionnellement que depuis que je suis à mon compte et que je fais ce qu'il me plait. J'ose, j'expérimente, je lance des projets, etc. Et tout cela génère plein de retours positifs, parfois inattendus. Et j'adore ça ! Je me sens épanoui, et je deviens de plus en plus ambitieux car j'ai la conviction que le meilleur est à venir. Même si tout cela demande énormément de travail, mais j'y trouve du plaisir.

Faire ce qui vous fait plaisir décuple votre engagement, démultiplie votre créativité, gonfle votre détermination à réussir, et vous rend encore plus heureux. Aussi, il est évident que vous obtiendrez des résultats au-delà de vos espérances. Et je ne reviens pas sur la fierté dont je vous parlais au début de ce texte.

Alors foncez, allez-y, faites-vous plaisir, vous avez tout à y gagner !

JOUR 8 QUE VOULEZ-VOUS REUSSIR ?

Que vous l'assumiez ou non, nous avons tous de l'ambition. Pour ma part, je considère que c'est une bonne chose. Pourquoi ?

Il y a plusieurs raisons :

- La première est que, si vous avez de l'ambition, c'est que vous croyez en vous et en vos possibilités. Et c'est quelque chose que je vous encourage à entretenir.
- La deuxième est que, en étant ambitieux, vous voulez devenir meilleur que vous ne l'êtes actuellement. Vous voulez vous dépasser, réussir ce que vous n'avez pas réussi à ce jour.

Vous ne pouvez qu'en ressortir plus grand, plus fort, plus épanoui.

- La troisième est que j'ai la conviction que vouloir réussir est toujours bénéfique pour son entourage.
- Enfin, être ambitieux vous rend optimiste, déterminé, joyeux et quasiment invulnérable. Être ambitieux vous donne un coup de boost et vous ouvrira un grand nombre de portes.

Maintenant, l'ambition doit s'accompagner d'action. Sinon, c'est rêver sa vie. Il vous appartient donc de concrétiser vos projets, et d'y mettre toute la détermination nécessaire. Vous devez donc vous fixer des étapes, des objectifs intermédiaires, clairement définis, qui sont à votre portée et que vous pourrez atteindre dans un délai raisonnable. Tout objectif sera plus facilement atteignable en faisant des étapes intermédiaires. Chaque étape passée sera une réussite en elle-même, qui vous amènera vers une autre, et encore une autre, etc.

Pour ma part, et c'est parfois un reproche qu'on me fait, j'ai en permanence de nouveaux projets, sans compter ceux qui me sont présentés et auxquels j'adhère. Pour 2019, il y en a au moins 1 qui sera lancé dans les premières semaines, et un autre qui verra le jour d'ici l'été. Et je vais les réussir car j'en ai décidé ainsi.

Et vous, que voulez-vous réussir prochainement ?

JOUR 9 QU'EST-CE QUI VOUS PARAIT VRAIMENT IMPOSSIBLE ?

Nous avons une fâcheuse tendance soit à démesurer certaines situations, à exagérer certains aspects, soit à minimiser nos compétences et nos possibilités. Souvent, nous faisons les deux en même temps. Dans tous les cas, ça n'aboutit pas à grand-chose.

Pendant longtemps, l'homme a cru que voler était impossible, et pourtant, il l'a fait. Puis il a cru qu'aller dans l'espace était impossible, et pourtant, il l'a fait. Depuis longtemps, l'homme croit

que l'éternité physique est impossible à atteindre, et pourtant les choses avancent.

Alors pourquoi tant d'objectifs, de rêves nous semblent difficiles à réaliser ?

Tout d'abord, le principal frein à la réussite de nos rêves les plus fous vient de notre faible croyance en nous-même, en nos forces, en nos compétences. Nous ne croyons pas en nous-même comme nous le devrions. Nous ne savons pas nous faire confiance. Nous avons peur de nous lancer sans avoir un minimum de sécurité. Nous envisageons le 1% représentant le pire, et nous focalisons toute notre attention dessus, quite à sacrifier les 99% restant de chances de réussir.

Alors, oui, vu comme cela, beaucoup de choses sont impossibles à réaliser. Comme le dit Sénèque : « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, mais parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles ».

Ensuite, il y a cette manie d'imaginer qu'un objectif ambitieux dois s'atteindre en une seule fois, une seule tentative. Ce qui est faux. Les projets les plus fous ne se sont pas réalisés d'un claquement de doigt, en une seule fois. Il y a eu des tas d'étapes intermédiaires, comme autant de petites marches à gravir pour atteindre le sommet.

Un rêve à réaliser, un projet fou à concrétiser semblent impossible à atteindre au premier regard. Mais si vous instaurez des étape intermédiaires, atteignables et réalistes, alors le cheminement vers l'objectif vous paraitra plus simple, et, finalement, l'impossible deviendra possible.

Enfin, il faut se débarrasser de certaines peurs paralysantes qui vous empêchent d'agir, comme celle d'être jugé, la peur du regard des autres, la peur d'échouer, voire la peur de réussir.

Finalement, avec du recul et un peu plus d'objectivité, qu'est-ce qui vous parait impossible ?

JOUR 10 COMMENT VOULEZ-VOUS INSPIRER LES AUTRES ?

Sans vouloir vous rappeler l'évidence, même s'il est nécessaire parfois de revenir sur certaines d'entre elles, nous sommes tous quotidiennement en interaction avec les autres. Nous échangeons en permanence des informations, des opinions, des sentiments. Vos actions, vos décisions, vos choix influencent également ceux avec qui vous êtes en contact. Elles provoquent des réactions qui, à leur tour, vous influenceront. Nous nous influençons donc mutuellement.

Puisque vous faites partie intégrante du processus, vous en êtes donc un acteur majeur. Comment voulez-vous influencer les autres ? Dans quelle perspective ? Comment voulez-vous les inspirer ? Quelle image voulez-vous envoyer ? Quelles réactions voulez-vous provoquer chez les autres ? Comment voulez-vous que les autres vous perçoivent ? Il est nécessaire d'avoir les réponses à ces questions car ces réponses vont déterminer, voire changer, votre comportement, vos actions, votre vision, vos sentiments, etc. Et les réponses se trouvent en vous.

Vous êtes à la manœuvre, vous êtes le seul décisionnaire de l'impact et de l'influence que vous voulez avoir. N'oubliez pas également que, tout comme certaines personnes vous inspirent, vous inspirez beaucoup de monde. En avez-vous conscience ? Si non, alors prenez-en conscience. Si oui, alors réfléchissez bien à comment vous voudriez les impacter et les influencer. De vos décisions et actions vont découler l'image que vous allez envoyer et qui va rester maintenant, demain, après-demain et bien au-delà. Cela constituera votre héritage.

Pour ma part, je veux aider les gens à trouver en eux-mêmes le meilleur d'eux-mêmes, je veux qu'ils s'épanouissent et se révèlent à eux-mêmes et aux autres. Je veux qu'ils se sentent forts, utiles. Et je veux que les gens se souviennent de moi comme d'un miroir révélateur.

Alors, comment voulez-vous inspirer les autres ?

JOUR 11 QU’AVEZ-VOUS APPRIS CES DERNIERS TEMPS ?

Le temps passe. Quoi que vous fassiez, le temps passe. Et vous ne pourrez pas le remonter pour refaire l’histoire. Alors, puisque l’histoire est faite, autant qu’elle soit utile. Comment ? En en tirant des conclusions, des analyses, des clés de compréhension, etc. Grosso modo en en faisant une source d’apprentissage pour faire mieux la prochaine fois.

Votre vie a sûrement été riche en actions, en prises d’initiatives, en épreuves, en challenges, en réussites, en échecs, etc. Les résultats obtenus sont ceux qu’ils sont, parfois décevants, parfois surprenants, des fois bien au-delà de ce que vous espériez. Alors, vous avez sauté de joie, vous avez pleuré, vous avez été révolté. C’est la vie, nous sommes tous passés par là. Et comme nous ne pouvons pas remonter le temps pour changer l’histoire, il va falloir faire avec.

Vous avez connu des hauts et des bas, des moments très sympas, et d’autres qui l’étaient beaucoup moins. Pour ma part, il y a eu dans ma vie des moments euphoriques. Il y a également eu de grandes désillusions avec certaines personnes qui n’ont pas été à la hauteur de ma confiance. Et puis, jusqu’à encore récemment, des périodes de doutes, de colère, qui ont mis à mal ma détermination. Mais cela fait parti du cheminement. Alors, j’ai appris à ne pas perdre de vue les objectifs pour ne pas trop me concentrer sur l’obstacle.

Que retenir de tout cela ?

La première des leçons est de savoir prendre du recul, de la hauteur pour bien voir, comprendre et analyser ce qu’il s’est passé. Il n’y a pas d’échec ni de réussite absolue. Si vous n’avez pas obtenu les résultats voulus, faut-il pour autant tout jeter ? Ou y-a-t-il des choses à garder ? Si les résultats ont été au-delà de vos espérances, n’y-a-t-il rien à améliorer ? En fait, les résultats sont le fruit de vos actions, mais il faut aller au-delà pour voir comment vous pouvez vous en servir pour vous améliorer, grandir, être plus fort et dépasser vos limites la prochaine fois.

Votre véritable réussite sera ce que vous avez appris de vos expériences, et ce que vous en avez fait. Si vous en faites bon usage, elles vous enrichissent. Vous aurez donc tout à y gagner.

Alors, qu’avez-vous appris récemment ?

JOUR 12 QUE VOULEZ-VOUS DEVENIR ?

Si vous êtes ce que vous avez décidé d’être, alors vous serez ce que vous déciderez d’être. Quelle évidence ! Peut-être, mais revenir aux fondamentaux ne fait pas de mal.

Demain se construit aujourd’hui. Vous serez demain ce que vous avez décidé aujourd’hui d’être. Vous serez ce que vous ambitionnez d’être. Qu’ambitionnez-vous ?

Je vous invite très fortement à vous emparer de cette question et d’y répondre car, si vous ne décidez pas vous-même de ce que vous voulez devenir, alors d’autres décideront à votre place. Et je vous laisse imaginer ce qu’ils ont prévu pour vous…

Répondez franchement et honnêtement à cette question car la réponse que vous allez faire va conditionner les changements de comportements, de pensées, d’analyses que vous allez opérer dès maintenant pour atteindre ces buts. Se fixer des objectifs va déterminer le cheminement que vous allez mettre en place, et donc votre transformation.

Je veux devenir un entrepreneur épanoui et influant, un personnage marquant les esprits, et qui laissera une marque visible après sa mort.

Que voulez-vous devenir ? Quelqu’un de meilleur j’imagine. Que votre réponse soit vague ou précise, déterminez le cap à suivre, les étapes à franchir, les obstacles que vous allez rencontrer, les efforts à fournir, les décisions à prendre, mais surtout les transformations à opérer pour, justement, devenir meilleur. Prenez conscience et assumez certains choix qui seront douloureux à faire. Puis, faites-les.

Définir ce que vous voulez devenir, c’est amorcer le changement tout en se donnant de la visibilité.

Alors, que voulez-vous devenir ?

JOUR 13 QUE SE PASSERA-T-IL SI VOUS NE TENTEZ PAS TOUT ?

Pensez-vous qu’il est agréable, au crépuscule de sa vie, ou même avant, de se nourrir de regrets ? Surtout lorsque vous prendrez conscience que nous n’avons qu’une vie, qu’il n’y aura pas de seconde chance, et que le temps passé ne se rattrape jamais. J’affirme que les regrets sont pénibles à vivre, surtout lorsqu’ils sont les fruits de décisions que vous n’avez pas su prendre, par peur ou manque de courage, par pudeur, par soumission.

C’est incroyable le nombre de freins, de limites que nous nous mettons et qui, pour une très grande partie, sont infondées. Les peurs canalisent toute notre attention et nous aveuglent, surtout sur ce que nous aurions à gagner à se lancer, à prendre des initiatives, à agir.

Vous ne risquez pas d’échouer si vous ne tentez rien. Vous ne risquez pas de réussir non plus. Par contre, je vous l’affirme, si vous ne prenez pas l’initiative, si vous ne déployez pas les efforts nécessaires pour atteindre vos objectifs, si vous ne faites pas tout ce qu’il faut pour que vos rêves deviennent réalité, alors vous subirez ce que les autres décideront pour vous, vous travaillerez à la réalisation des rêves des autres. Vous serez le spectateur de la vie des autres, en oubliant de réussir la vôtre.

Je vais être franc avec vous. J’ai attendu l’âge de 35 ans pour enfin découvrir, accepter et assumer ce que finalement j’ai voulu toujours faire. Depuis, je m’éclate ! Mais je sais que j’ai perdu plus d’une décennie à me mentir, à faire ce qu’on me disait de faire en croyant naïvement que cela aller m‘apporter de la bienveillance, de la reconnaissance et du bonheur. Croyez bien que je le regrette. Mais c’est parce que je ne veux plus revivre ça que j’ai décidé de ne plus

me mettre de freins dans mes envies, mes projets, mes ambitions. Non pas pour les résultats, mais pour ne rien regretter.

Si vous attendez des autres d'être heureux, vous serez déçu. Si vous attendez que les autres vous fassent réussir, alors vous allez attendre longtemps, très longtemps. Si vous laissez les autres décider pour vous, alors je vous laisse imaginer ce que vous allez recevoir. Est-ce ce que vous voulez ?

Alors, selon vous, que se passera-t-il si vous ne tentez pas tout ?

JOUR 14 POURQUOI DOIT-ON CROIRE EN VOUS ?

Avant de répondre à cette question, je veux affirmer une chose, et j'aimerai que ce soit bien imprimé dans votre cerveau : Si vous ne croyez pas en vous, comment voulez-vous que les autres croient en vous ?

Et vous avez tout ce qu'il faut en vous pour croire en vous. Il n'y a qu'à se servir ! Vous avez des connaissances, des compétences, des qualités, des valeurs, de la force, etc. Vous avez tout ce qu'il faut pour inspirer confiance.

Alors, ayez-en conscience et affirmez-le. Revendiquez-le. Dites-le à la terre entière !

Maintenant, soyons clair. Croire en soi, ce n'est pas croire que nous sommes parfaits. La perfection n'existe pas. Croire en soi, c'est assumer qui on est, avec ses limites et ses possibilités. C'est prendre pleinement conscience de qui nous sommes pour pouvoir le dire aux autres. Et les autres ne cherchent pas Superman, mais quelqu'un d'entier sur qui compter.

Listez absolument tout ce qui fait que vous êtes quelqu'un de bien, et vous verrez que vous valez bien plus que vous le pensez. La confiance en soi commence par la conscience de soi. Elle se nourrit d'une vision claire de ce que vous êtes, ce que vous voulez devenir, de vos forces, de vos faiblesses, de vos possibilités, de vos limites, etc. Et vous constaterez à quel point vous êtes une personne de valeur, de ce que vous pouvez apporter aux autres, et à vous-même.

Je le constate depuis que je fais ce métier, notamment avec le retour des gens que je côtoie, leur transformation. Je sais révéler les personnes, et elles peuvent compter sur moi pour leur permettre de se découvrir et devenir enfin elles-mêmes.

Alors, faites ce petit exercice, et listez pourquoi nous devrions croire en vous.

JOUR 15 QUEL EST LE REVE QUE VOUS SOUHAITEZ REALISER ?

Nous avons tous des rêves. Certains restent plus longtemps gravés dans notre esprit. D'autres s'évanouissent dès que nous ouvrons les yeux. Qu'est-ce qu'un rêve ? Une illusion ? Pas tout à fait, car il y a toujours une part de réalité qui inspire ce rêve. Pour moi, le rêve est un indicateur, une inspiration, voire un cap proposé pour un avenir radieux.

Le rêve se fait les yeux fermés, mais la réalité se vit les yeux ouverts. Nous pourrions croire que les rêves et la réalité sont antinomiques, mais non. Et cela ne dépend que de vous.

Comment passer, alors, du rêve à la réalité ? Tout simplement par l'action ! Seule l'action donne des résultats. Si vous n'agissez pas avec détermination pour réaliser vos rêves, alors ils disparaitront dès que vous ouvrirez les yeux. Est-ce ce que vous voulez ?

Vous ne rêvez pas par hasard, ce rêve vient de vous, il vous ressemble, il vous appartient. Il est donc de votre responsabilité d'en faire une réalité. Le rêve permet de se projeter dans l'avenir, de visualiser ce que vous voulez devenir, ce que vous voulez réussir. Il permet de voir les transformations à opérer, les efforts à fournir, et la détermination à mettre pour aller jusqu'au bout de la démarche. Plus votre rêve deviendra précis, plus il s'encrera dans votre cerveau. Il ne sera déjà plus un rêve mais un projet, qui se concrétisera de plus en plus par des actions, des initiatives, des étapes franchies, etc.

Le rêve est votre destination, à vous prendre la route pour l'atteindre.

Alors, quel est le rêve que vous souhaitez concrétiser ?

JOUR 16 QUE FEREZ-VOUS LA PROCHAINE FOIS QUE VOUS RENCONTREREZ UNE DIFFICULTE ?

Vous avez et vous allez rencontrer des obstacles, des situations que vous ne souhaitiez pas vivre, des difficultés qui vous font vaciller, secouent votre détermination à réussir. Vous avez peut-être baissé les bras, ou du moins vous avez failli abandonner.

Vous avez douté de tout : de vous, de votre projet, des autres. Il y a eu des remises en question, l'envie de tout laisser tomber, de tout envoyer valser.

Les obstacles font parti du cheminement. De la manière dont vous allez les appréhender dépendra votre capacité à réussir ou pas.

Si vous avez peur d'affronter les obstacles, alors, dès les premières difficultés sérieuses, vous serez tenté de baisser les bras. Si vous focalisez toute votre attention sur l'obstacle, alors cet obstacle deviendra votre objectif.

Maintenant, si vous ne perdez pas de vue votre véritable objectif, c'est-à-dire la réussite, alors l'obstacle ne deviendra qu'une étape dans votre cheminement. Si votre détermination à réussir est totale, si elle est à la mesure de votre projet, alors ces obstacles deviendront alors des opportunités à saisir pour être encore plus fort et aller encore plus loin. L'obstacle alimentera votre ambition et votre réussite, il sera un marchepied sur lequel vous allez pouvoir vous appuyer.

N'oubliez pas également que plus votre ambition sera grande, plus les problèmes vous paraitront petits. Ceux qui font de la moindre difficulté toute une montagne n'ont finalement pas grand-chose en perspective.

Maintenant, c'est à vous de jouer. Changez de vision sur le monde, et le monde changera. Arrêtez de considérer une situation comme étant problématique, et elle ne sera plus un problème. Si vous

décidez de considérer chaque situation comme étant une opportunité, il n’y aura plus de difficultés. Tout dépend de vous !

Alors que ferez-vous la prochaine fois que vous rencontrerez une difficulté ?

JOUR 17 QUELLES HABITUDES SOUHAITEZ-VOUS ABANDONNER ?

Nous avons tous des habitudes. Les habitudes ne sont inscrites dans votre ADN. Vous ne naissez pas avec. Certaines vous ont été données par l’éducation perçue, d’autres sont acquises par consentement, d’autres ont été crées par vous. Certaines sont bonnes, d’autres moins et certaines sont carrément mauvaises. Personne n’est parfait !

Certes, mais chacun d’entre nous peut s’améliorer, par choix et par la détermination à changer. Ce changement se fait en grande partie par un ménage nécessaire à faire dans vos habitudes, un tri à faire entre celles qui vous font régresser, et dont il faut se débarrasser.

Les habitudes sont confortables car elles se basent sur des automatismes, des choses que nous savons faire et qui ne demandent ni réflexion ni efforts particuliers à faire. On n’y pense plus, les réactions et les comportements sont programmés, il n’y a plus qu’à laisser faire lorsque le facteur déclencheur apparaît. Certaines habitudes sont stimulantes, d’autres sont de puissants freins.

Mais, comme je le dis un peu plus haut, il ne tiend qu’à vous de changer vos habitudes, de trier et de faire la sélection, en toute conscience, de celles qui vous aident, et d’éliminer celles qui ne vous aident pas. Vos habitudes doivent correspondre à vos objectifs, vos ambitions. Si elles ne le sont pas, si elles sont en contradiction avec votre vision, alors elles deviendront des freins, des obstacles. Est-ce que vous voulez ? Si non, alors il est temps de prendre les choses en main et de faire des choix.

Alors, quelles habitudes souhaitez-vous abandonner ?

JOUR 18 QUELLES PEURS ALLEZ-VOUS SURMONTER ?

Les peurs sont naturelles. Elles font partie de la vie, de l’humanité, et il n’y a aucune honte à avoir peur, et encore moins à dire qu’on a peur. Nous avons, et nous aurons tous peur. L’intensité des peurs est proportionnelle aux enjeux qui nous concernent. On a rarement peur pour quelque chose dont on se fout. Nous avons peur pour des choses qui nous tiennent à cœur.

Maintenant, la peur est un sentiment, et elle n’est qu’un sentiment. Elle n’évite pas les dangers, elle ne fait pas disparaitre les problèmes et encore moins les résoudre. Comme tout sentiment, si la peur devient le centre de toutes vos attentions, si elle prend le pas sur vos pensées, alors elle deviendra un frein puissant qui vous paralysera et vous empêchera d’agir. Elle occulte vos objectifs, vos rêves. Et c’est là où la peur devient un danger, quand elle vous submerge, lorsque vous la subissez.

Alors, entre l’ignorer et la subir, il y a de la place pour simplement la surmonter.

Un exemple ? Sans parler de véritable phobie de l’avion, j’ai toujours une certaine appréhension dans les phases de décollage ou les phases de turbulences. Je sais, au fond de moi, que c’est passager, que c’est naturel. Je sais également que ça ne sert à rien d’amplifier ce sentiment car ça n’aidera pas l’avion à mieux voler ! Alors, je patiente et je concentre mon attention sur ce que j’ai à faire, pourquoi je le fais et l’objectif que je veux atteindre. Et cela m’apaise. Et je continue à avancer. Lorsque je prends l’avion, je sais que, à un moment donné, j’aurai peur. Je sais également que cette peur est largement infondée, mais elle apparaitra à un moment donné. Je sais que cela ne sert à rien de la nourrir, de l’amplifier. Du coup, je la relativise pour ne pas en faire le centre de mes pensées, pour qu’elle me pollue le moins, pour ne pas la subir.

La peur est là. La question n’est pas de savoir si vous aurez peur ou pas, mais de ce que vous voulez en faire.

Alors, quelles peurs allez-vous surmonter ?

JOUR 19 POURQUOI AUJOURD'HUI SERA UNE BONNE JOURNEE ?

L'avenir ne se construit pas hier ou demain. Il se construit maintenant, au moment où vous lisez ces lignes. Comment voulez-vous qu'il soit ? Comment le voyez-vous ? Comment voulez-vous le voir ? C'est dès maintenant qu'il faut construire la vision de votre futur, sinon d'autres le feront à votre place !

Une fois cette vision de l'avenir la plus claire possible, votre détermination à réussir doit être à la hauteur de votre ambition. Si vous voyez petit, alors peu d'efforts seront nécessaires. Si vous voyez grand, alors votre détermination devra être sans faille, mais vos efforts sans limite.

A cette étape de mise en condition, votre disposition mentale devrait changer. Et si vous voulez, à l'avenir, le meilleur devrait changer. Et si vous voulez, à l'avenir, le meilleur pour vous et vos proches, alors vous vous sentirez fort, conquérant, déterminé, inébranlable, ambitieux, etc. et vous serez persuadé que le meilleur est à venir, car, dès le départ, vous en aurez décidé ainsi.

Votre avenir sera ce que vous en ferez. Le choix se fait maintenant, dans votre tête, dans vos tripes. Cela impactera votre vision de ce que vous serez demain, et donc vos choix, vos décisions, vos actions et vos comportements. Pour résumer, votre vision de l'avenir pilotera le changement qui va s'opérer. Comment voulez-vous changer ?

Pour moi, les prochaines semaines, les prochains mois s'annoncent radieux car je passerai un cap, mes activités se déploieront, au moins un nouveau projet verra le jour, etc. Alors, je vais voir grand, toujours plus grand, je visualise les résultats que je veux obtenir. Je sais les efforts à faire, les étapes à franchir, les difficultés que je vais rencontrer, etc. Et, quoi qu'il se passe, je deviendrai plus fort, plus compétent, plus intelligent, plus riche. Quel que soit le résultat final,

pour les raisons que je viens d'évoquer, les prochaines semaines seront palpitantes, enivrantes, enrichissantes. Parce que j'en ai décidé ainsi, et parce que j'aurai tout fait pour qu'elle soit une excellente année.

Et vous, selon vous, pourquoi le meilleur est-il à venir ?

JOUR 20 QUELS SONT VOS PROCHAINS OBJECTIFS ?

Avez-vous déjà pris la route sans savoir où vous vouliez aller ? Pensez-vous que les plus grands explorateurs ont pris la mer sans avoir une destination en tête ? Non, bien évidemment. Alors, pourquoi en serait-il de même de votre vie ? Voulez-vous avancer à l'aveugle, au hasard, au gré des évènements, selon les choix et les décisions des autres ?

Ne pas avoir d'objectifs, c'est décider de se laisser porter, de subir. Si vous n'avez pas d'objectifs, alors d'autres en auront. Et ils seront bien différents des vôtres. Et vous passerez alors votre vie à aider les autres à atteindre leurs objectifs. Mais, dans ce cas de figure là, personne ne viendra vous aider à atteindre les vôtres. Est-ce ce que vous voulez ?

Se fixer des objectifs, c'est construire sa vision de son avenir. C'est se conditionner et se préparer à tout faire pour les atteindre. C'est construire sa vision du futur mais surtout changer son comportement d'aujourd'hui.

Ayez des objectifs ambitieux, n'ayez pas peur d'aller bien au-delà de vos limites connues, car c'est là que vous vous découvrirez. Ne soyez pas moyen ou raisonnable. Si vous visez la moyenne, au mieux vous obtiendrez la moyenne. Visez la meilleure note, si vous échouez, vous finirez toujours bien au-dessus de la moyenne.

Enfin, se fixer des objectifs, c'est se projeter, non pas dans le passé, mais dans l'avenir. Et celui-ci se construit dès maintenant. Alors, quel avenir voulez-vous avoir ?

Vous le saurez lorsque vous aurez fixé vos prochains objectifs !

JOUR 21 QUELLES SONT VOS POSSIBILITES ?

Savez-vous vraiment ce que vous valez ? Connaissez-vous vraiment vos possibilités ? Peut-être allez-vous me dire oui. Et je vous répondrai que je n’en suis pas aussi sûr que vous. Pourquoi ?

Tout d’abord parce que, tant que vous respirez, vous évoluez, vous changez. Et vous ne pouvez pas savoir maintenant ce que vous serez demain, après-demain, dans le futur… sauf à vouloir et à tout faire pour que rien ne change !

Ensuite, votre passé ne détermine pas votre avenir. Ce que vous pouviez faire hier, ce que vous avez pu faire hier ne détermine pas ce que vous pourrez faire demain.

Enfin, et c’est sûrement là le plus important, les possibilités que vous connaissez sont celles d’aujourd’hui, de votre monde connu, de votre zone de confort. Les plus grandes découvertes ne se sont pas faites dans les environnements connus, paisibles, les explorateurs ont quitté les ports accueillants et sécurisants pour braver les océans inconnus avec leurs dangers.

Si vous souhaitez connaître vos possibilités, il faudra sortir de votre monde connu, sortir de votre zone de confort. Il va falloir vous confronter, relever des défis, oser des choses nouvelles, prendre des risques, affronter et surmonter vos peurs. Il va falloir vous exposer et vous mettre en danger car c’est comme cela que vous irez chercher vos ressources inconnues, et ainsi vous découvrir. Vous saurez alors ce que vous valez, ce dont vous êtes capables, vos possibilités.

Maintenant, c’est à vous de jouer. Qu’allez-vous faire pour connaître vos possibilités ?

JOUR 22 POURQUOI N’ALLEZ-VOUS PAS BAISSER LES BRAS ?

Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous avez baissé les bras ? Que s’est-il passé ? En avez-vous tiré de la satisfaction ou de la fierté ? Les résultats ont-ils été à la hauteur de vos ambitions ? Et,

aujourd’hui, avec du recul, ressentez-vous de la fierté ou de la satisfaction ?

Pour ma part, je ne garde pas un très bon souvenir de ces situations, car elles ne m’ont apporté que des regrets par la suite. Sauf que c’était trop tard, je n’avais pas su être suffisamment déterminé pour obtenir ce que je souhaitais. Et ça m’a servi de leçon…

Maintenant, demandez-vous et imaginez ce qu’il se serait passé si vous n’aviez pas baissé les bras ? Quels résultats auriez-vous obtenu ? Quelle fierté et quelle satisfaction ressentiriez-vous ? En serez-vous où vous en êtes actuellement si vous n’aviez pas abandonné ?

C’est lorsque vous subissez la peur, c’est lorsque votre détermination n’est pas à la hauteur de votre ambition, c’est lorsque le confort l’emporte sur l’effort que nous baissons les bras. Et, au bout du compte, au mieux, rien ne change.

Est-ce que vous voulez ?

Si vous voulez changer, grandir, vous épanouir, devenir vraiment ce que vous êtes capables de devenir, alors vous ne devez plus abandonner vos ambitions. Si vous voulez que vos rêves deviennent réalité, alors il faudra agir et surmonter les difficultés. Si vous voulez que votre vie vous ressemble vraiment, alors il faudra garder cet objectif en vue et ne pas baisser les bras au premier obstacle.

Tout ceci ne dépend que de vous. Alors, pourquoi n’allez-vous pas baisser les bras ?

JOUR 23 QU’ALLEZ-VOUS FAIRE POUR VOUS ?

Quoi que vous pensiez, ou quoi que les autres pensent, vous impactez votre entourage, vous influencez les autres.

Cette influence, elle émane de vous, de votre état d’esprit, de votre humeur, de votre comportement. Si vous vous négligez, alors il y a peu de chances que votre influence soit positive. A l’inverse, si vous vous sentez bien, si vous vous sentez fort, si vous êtes optimiste, si

vous êtes ambitieux, déterminé, etc. alors votre enverrez une énergie galvanisante, vous serez un modèle, un entraineur. Et vous verrez à quel point cette situation est plaisante.

Mais, avant d'en arriver là, pour que les autres puissent bénéficier de vous, il faut d'abord que vous-même puissiez bénéficier de vous-même. Vous devez prendre soin de vous-même avant de prendre soin des autres.

Est-ce de l'égoïsme ? Pas pour moi. Penser à soi n'est pas incompatible avec le fait de penser aux autres, et surtout d'agir pour les autres. Et pour être en capacité d'aider les autres, il faut d'abord penser à soi. Vous serez toujours mieux soigné par un médecin en forme que par un médecin lui-même malade. Eteindre sa bougie ne donnera pas plus de lumière aux autres.

Tout ce que vous ferez impactera les autres par ricochet. Alors, allumez votre bougie avant de pouvoir allumer celles des autres.

Maintenant, qu'allez-vous décidé de faire pour vous ?

JOUR 24 QUELS SERONT VOS PROCHAINS RESULTATS ?

Pour prendre le bon chemin, il faut au préalable définir la destination à atteindre. Il ne faut pas confondre la destination et le cap. Si le cap permet de se diriger vers la destination avec une grande précision, il n'est pas la destination.

Il en va de même des objectifs et des résultats.

Se fixer des objectifs est une bonne chose. Cela permet de se projeter, de se mettre dans le bon état d'esprit, d'adopter le bon comportement pour prendre les bonnes décisions, faire les bons choix et prendre les bonnes initiatives. Vous serez alors en bonne route, mais vous n'aurez pas encore atteint la destination voulue.

Qu'est-ce qui fait que vous atteindrez le but recherché ? Ce sera votre niveau de détermination, ce que vous êtes prêt à faire pour réaliser vos projets, l'infaillibilité de votre conviction que vous allez réussir. Tant que le résultat ne sera pas là, alors vous vous battrez.

Comment saurez-vous que vous aurez réussi ? Tout simplement en déterminant dès maintenant les résultats que vous voulez obtenir. Vous saurez ainsi dès le départ quand vous pourrez relâcher les efforts, quand vous pourrez vous sentir satisfait.

Etablir dès le départ non seulement le cap mais aussi la destination à atteindre, et, pourquoi pas anticiper les difficultés que vous allez rencontrer, sont un bon moyen de réussir à concrétiser le projet qui vous tient tant à cœur, à réaliser enfin ce rêve qui vous obsède.

Alors, ayez de l'ambition, fixez-vous des objectifs, mais, encore mieux, déterminez dès le départ les résultats que vous voulez obtenir. Le cheminement en sera plus facile.

Et vous, quels seront vos prochains résultats ?

JOUR 25 QUE SE PASSERA-T-IL SI VOUS FAITES DES CHOSES QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS FAITE ?

Les habitudes sont très pratiques car elles demandent peu d'efforts supplémentaires puisque nous maîtrisons le sujet. Cela automatise tout un tas de chose que nous pouvons faire sans avoir à réfléchir et sans trop dépenser d'énergie. Les habitudes sont également rassurantes car elles n'obligent pas à sortir de sa zone de confort, à s'exposer, à se mettre en danger, à prendre des risques.

Maintenant, la nouveauté ne se trouve pas dans le connu. Vous ne grandirez pas sans apprendre de nouvelles choses. Vous ne saurez jamais ce que vous valez vraiment sans chercher à dépasser les limites existantes. Si vous restez scotché au passé, alors vous ne changerez pas, vous n'avancerez pas, vous ne progresserez pas.

Alors, que choisissez-vous ? Le confort de l'immobilité ? La sécurité du connu ?

Ou préférez-vous l'aventure qui vous dévoilera, à vous-même et aux autres ? Ne voulez-vous pas savoir de quoi vous êtes réellement fait ? Quelle est votre nature profonde ? Quelles sont vos envies et ambitions réelle ?

Les grands explorateurs sont allés là où personne n'était allé jusqu'à maintenant. Les chercheurs ont fait les plus grandes découvertes en osant ce que personne n'avait jamais osé. Les plus grands entrepreneurs n'ont jamais cherché le confort et la sécurité.

Alors tout est question de choix, le vôtre. Que voulez-vous être ? Que voulez-vous devenir ? Que voulez-vous vivre ? Commencez par répondre à ces questions et vous verrez le changement commencer à s'opérer !

JOUR 26 DE QUOI VOS PEURS VOUS PROTEGENT-ELLES ?

Avoir peur est naturel. Ceux qui vous disent qu'ils n'ont jamais peur soit vous mentent, soit sont inconscient. Dans les 2 cas, il faut s'en méfier. Oui, avoir peur est un sentiment universel. C'est également un signe qu'il y a des choses, des décisions, des situations qui comptent pour vous. Nous avons rarement peur pour quelque chose dont on se fout !

Maintenant la peur n'est qu'un sentiment. Elle n'est pas une solution ou une alternative. Seulement, la peur est un sentiment négatif puissant qui vous fait douter, qui vous fait focaliser votre attention sur les aspects négatifs ou risqués, qui peut vous paralyser ou, tout du moins, vous limiter, consciemment ou inconsciemment, vos efforts, votre engagement et votre détermination. Elle n'est donc tout sauf un allié, tout sauf une aide, tout sauf un stimulant.

La peur n'évite pas le danger. C'est vrai ! Elle ne vous protègera de rien sauf de réussir. Est-ce que vous voulez ? Si vous subissez la peur, si vous vous comportez selon vos peurs, si vous décidez et agissez sous l'emprise de la peur. Souvenez-vous : si vous aviez dû apprendre à marcher debout avec la peur de tomber, vous vous déplaceriez aujourd'hui à quatre pattes.

Vous devez accepter d'avoir peur, mais n'en devenez pas esclave. La peur est peut-être un sentiment, mais elle n'est qu'un sentiment. Vous devez l'affronter, mais surtout la surmonter. Car la peur n'est pas un objectif, ni un refuge. Si vous avez de grandes ambitions,

alors vos peurs seront grandes. C’est un excellent indicateur, mais l’indicateur montre le chemin, il n’est pas l’objectif. Si vous avez peur, c’est pour une bonne raison : vous dépasser !

Prenez la peur comme un signal, pas de danger mais d’opportunités.

JOUR 27 QUE VOUS MANQUE-T-IL POUR REUSSIR ?

Si vous saviez le nombre de fois où vous étiez à deux doigts de réussir… et pourtant vous n’avez pas réussi. Pourquoi ? Tout simplement parce que vous avez baissé les bras, vous avez renoncé, vous n’avez pas voulu faire les derniers efforts qui vous auraient permis de réussir, d’atteindre les objectifs.

La réussite est souvent à quelques encablures du moment où vous avez abandonné. Le cheminement entre le succès et l’échec est le même une grande partie du processus. Et puis, à un moment donné, devant une énième difficulté, vous avez perdu votre enthousiasme, vous n’avez plus voulu faire les efforts nécessaires, votre détermination s’est éteinte, vous avez perdu de vue votre objectif, ce pour quoi vous vous étiez lancé.

Alors que vous a-t-il manqué pour réussir ? Pour avoir vécu un grand nombre de fois cette situation dans ma vie, je peux deviner ce qu’il vous a manqué pour réussir : du courage, de la confiance en soi, de la stimulation, un entourage motivant et encourageant, un peu de timidité, la perte de vue de vos objectifs, de vos rêves.

Maintenant, si vous êtes de nouveau dans une situation où vous êtes sur le point de baisser les bras, où vous avez une forte envie d’abandonner face à l’adversité ou les difficultés, demandez-vous si cela vaut le coup compte tenu des efforts déjà fournis. Imaginez les conséquences si vous abandonnez vos projets, vos rêves. Demandez-vous si, finalement, le succès n’est pas juste au bout du dernier effort, du dernier coup de collier.

Que se passera-t-il si vous ne donnez pas tout ?

Finalement, la réussite est à portée de main… si vous ne baissez pas les bras !

JOUR 28 QUELS SONT VOS REVES ?

Nous allons toujours là où notre attention se porte. Si vous conduisez, et que vous regardez sur votre gauche, vous remarquerez que vous vous déporterez sur votre gauche.

Votre ambition déterminera vos décisions et vos actions. Vous deviendrez alors progressivement ce que vous avez rêvé. Si vous visez la moyenne, alors le maximum que vous obtiendrez sera la moyenne. Si vous visez la meilleure note, alors, même si vous échouez à atteindre l'objectif, vous finirez toujours au-dessus de la moyenne.

Vos rêves, même si vous ne les atteignez pas, détermineront votre posture, votre disposition intellectuelle, vos décisions, vos actions, et donc vos résultats. Plus vos rêves seront grands, plus votre enthousiasme sera grand, plus votre optimisme sera grand, plus votre détermination sera grande, etc. Et devinez ce qu'il arrivera ? Plein de retours positifs, plein de bonnes choses, plein de force, une progression continue, du succès, etc.

Alors choisissez bien vos rêves, car ils détermineront votre vie et votre avenir.

CONCLUSION

Nous voilà au bout de ce périple. Ce cahier de vacances, je l'ai fait avec enthousiasme et passion. J'y ai mis également beaucoup de conviction que je peux vous être utile, en vous posant seulement quelques questions.

J'espère que vous avez répondu à ces questions avec conviction, avec enthousiasme et avec sincérité. J'espère que vous avez trouvé des réponses. J'espère que vous avez trouvé les changements à opérer pour changer. J'espère que vous avez trouvé de nouvelles

ambitions et de nouveaux rêves et projets à concrétiser. Mais surtout j'espère que vous avez trouvé qui vous voulez être, et que vous allez faire ce qu'il faut faire pour devenir celui ou celle que vous auriez dû être depuis longtemps !

Ces questions, ces exercices, vous pouvez les faire autant de fois que vous le jugerez nécessaire. C'est à consommer sans modération.

Vous n'avez qu'une vie, et il n'y aura pas de seconde chance. Et tout peu s'arrêter demain. Alors pourquoi attendre ? Quoi qu'on en dise, le temps perdu ne se rattrape jamais. Et à au crépuscule de votre vie, il vaudra mieux avoir des souvenirs que des remords.

Votre vie sera toujours celle que vous aurez décidé d'avoir. Elle ressemblera aux décisions que vous prendrait et aux actions que vous entreprendrez. Si votre vie vous échappe, c'est que vous n'avez pas su la prendre en main. Et personne d'autre que vous ne peut vous forcer à devenir maître de votre destin.

Ce cahier de vacances n'est qu'un petit coup de pouce, une incitation au changement, une incitation à vous transformer pour devenir vous-même. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez lu, et travaillé j'espère, tout ce qui se trouve dessus. Et rien que pour cela, merci à vous !

A très bientôt j'espère □

Philippe GUITTET

Votre motivateur préféré !